

HOJA DE TRABAJO

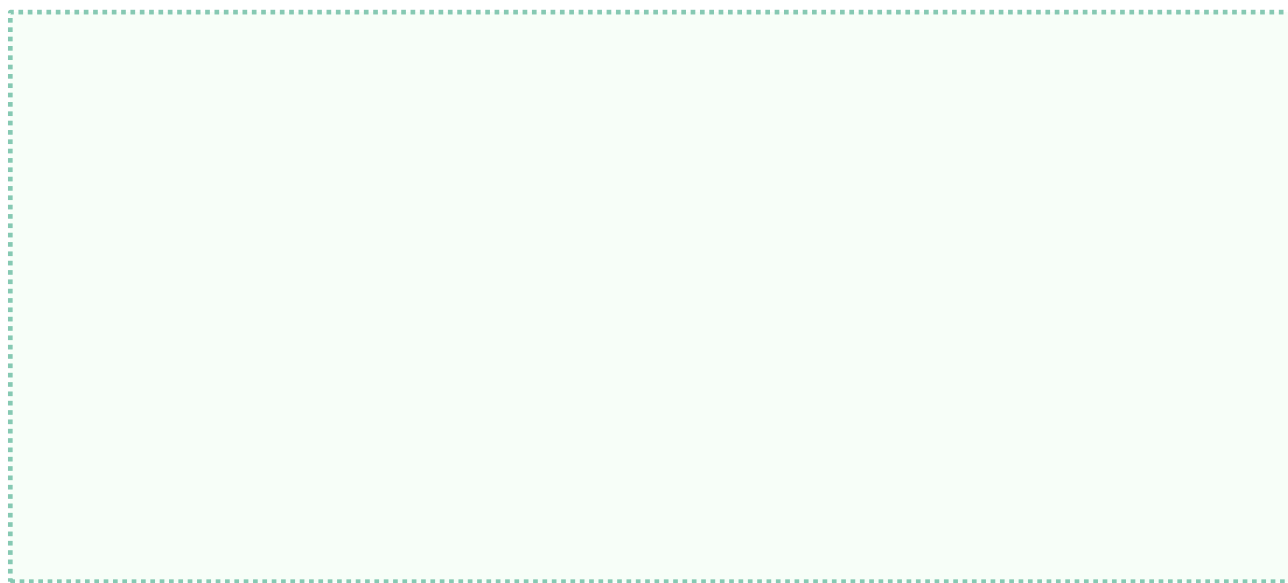
LECCIÓN 3.-

¿POR QUÉ HACES LO QUE HACES?

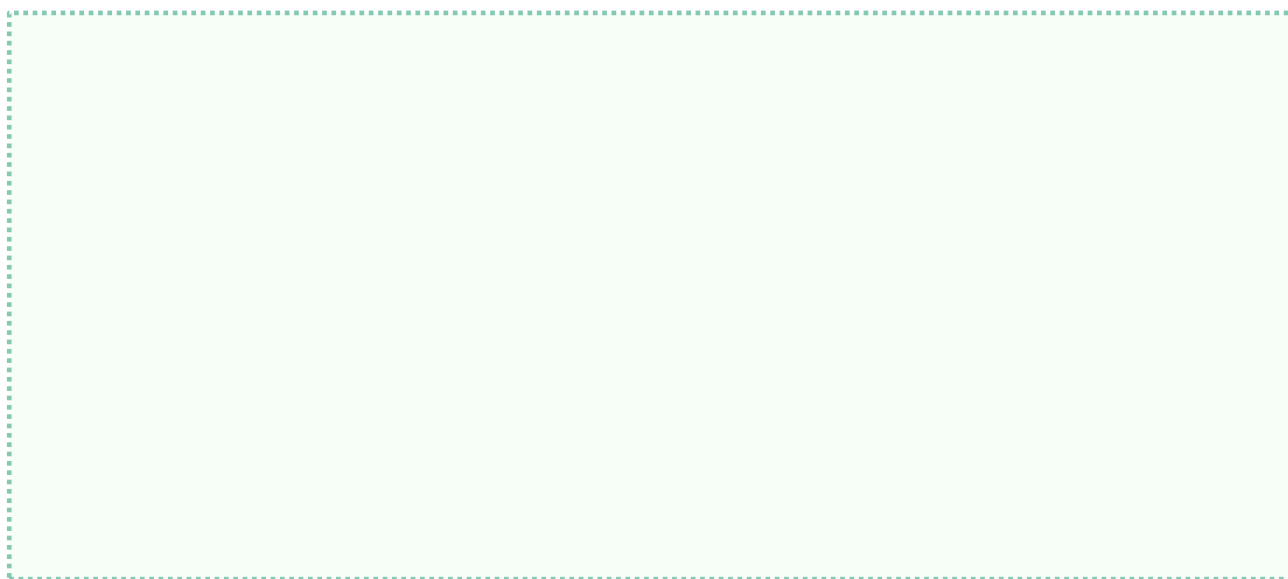
EJERCICIO:

Anota, reflexiona y mejora tus CARENCIAS, tus CREENCIAS y tus MIEDOS.

CARENCIAS: ¿Qué crees que te hace falta ahora mismo para sentirte ilusionado/a y disfrutar de este momento de tu vida mientras aparece el amor?



Anota aquí al menos una manera de suplir estas carencias sin el apoyo en una pareja.



CREENCIAS: ¿Qué manera de pensar estás viendo que te bloquea y te pone nervioso/a a la hora de relacionarte con personas que elegirías como pareja?

Anota aquí al menos una manera de pensar que te haga sentir más seguro/a y relajado/a.

MIEDOS: ¿Qué temor crees que te hace dudar de que puedes gustar a tu pareja o de que lo vuestro pueda funcionar y continuar?



Anota aquí al menos un pensamiento o una evidencia que tengas de que tu temor es infundado o exagerado.

